
BOODSCHAP IN EEN FLES
VOOR WERKNEMERS







# INTRO

Is goed kunnen drinken ook goed voor je carrière? Mag je baas zich bemoeien met je alcoholgebruik? Is nu en dan een glas alcohol drinken minder erg dan één keertje veel te veel? Helpt koffie tegen een kater?

Het antwoord op deze en andere vragen vind je in 'Boodschap in een fles voor werknemers', een brochure voor werknemers die graag genieten van een glas, maar ook willen weten wat alcohol met hen doet, en hoe ze er verstandig mee kunnen omgaan.

Deze brochure beantwoordt niet alleen interessante vragen, maar je vindt er ook nuttige tips en een drinktest.

Veel succes ermee!

'Boodschap in een fles' is een alcoholcampagne voor volwassenen. Deze campagne geeft nuttige informatie over alcohol en hoe je daar als





# VRAGEN

## 1. WAAROM DRINKEN MENSEN ◆◆ OP HET WERK? ◆◆

Als er iemand nieuw bij de ploeg komt, of als er iemand jarig is, wordt er een kleine drink georganiseerd. Dat hoort toch zo? Gaan de collega's tijdens de middag op café, dan kan een rondje voor iedereen toch geen kwaad? Een afspraak met de klant? Dan is een flesje wijn erbij misschien wel goed voor het cont(r)act. Vrijdagavond? Dan gaan we na het werk met de vaste 'kliek' nog iets drinken. Alcohol en werk, het lijkt op het eerste gezicht vanzelfsprekend, maar als je er even stil bij staat, is het een vreemde combinatie.

## 2. HELPT ALCOHOL TEGEN STRESS?

Te veel werk, lastige klanten, een veeleisende baas, een hele dag met vervelende collega's, ... Thuis vlug de koelkast open, de benen strekken, drankje erbij, ... Het voelt lekker en het kan meestal ook geen kwaad. Maar wanneer je dit vaker doet, weet dan dat dit in het beste geval alleen tijdelijk helpt. Want alcohol verdooft wel, maar neemt de oorzaken van stress niet weg. Erger nog: door regelmatig stress te verdoven met alcohol, kweek je een gewoonte. En om hetzelfde kalmerende effect te bereiken, zal je op den duur meer moeten drinken.

## 3. VAN HET KWAAD OM TE DRINKEN?



# 4. IS GOED KUNNEN DRINKEN OOK GOED VOOR MIJN CARRIÈRE ?

Soms lijkt het er wel op. Alcohol bevordert het sociale contact. Na de uren loop je niet direct naar huis. Je geeft regelmatig een rondje en iedereen vindt je 'een plezante'.
Maar als het een gewoonte wordt, hangt er vaak een dranklucht om je heen, je hebt al eens minder fut om je te verzorgen, je collega's vinden het niet altijd leuk om op te draaien voor je zwakkere prestaties als je gedronken hebt. Als alcohol een belangrijk onderdeel is van je sociale omgang, dan bestaat er een kans dat je niet voor eeuwig die toffe collega blijft ...

# 5. WAT · DOET · ALCOHOL MET MIJN WERKPRESTATIES ?

Met alcohol presteer je vrij vlug minder dan gewoonlijk. Hoe komt dat?

- Je concentratie vermindert.
- Je bent sneller vermoeid.
- Je hebt meer moeite met complexe handelingen.
- Je hebt een neiging tot zelfoverschatting.



# 6. IS ALCOHOL DRINKEN OP HET WERK GEVAARLIJK?

Wie jarenlang stevig drinkt, brengt zijn gezondheid in gevaar. Maar, in combinatie met werk, is ook 'nu en dan een glaasje' niet zonder risico. Die lopende band volg je minder goed dan je zou willen. De gevarenzones komen vaker in beeld dan je lief is. Je ziet de gevolgen van belangrijke beslissingen minder scherp. En zelfs die rasechte kantoortijger had met die kater in zijn kop een tas hete koffie echt niet door zijn vingers zien glippen. Is er alcohol in het spel, dan maak je sneller fouten.




# 7. MAG DE BAAS ZICH BEMOEIEN





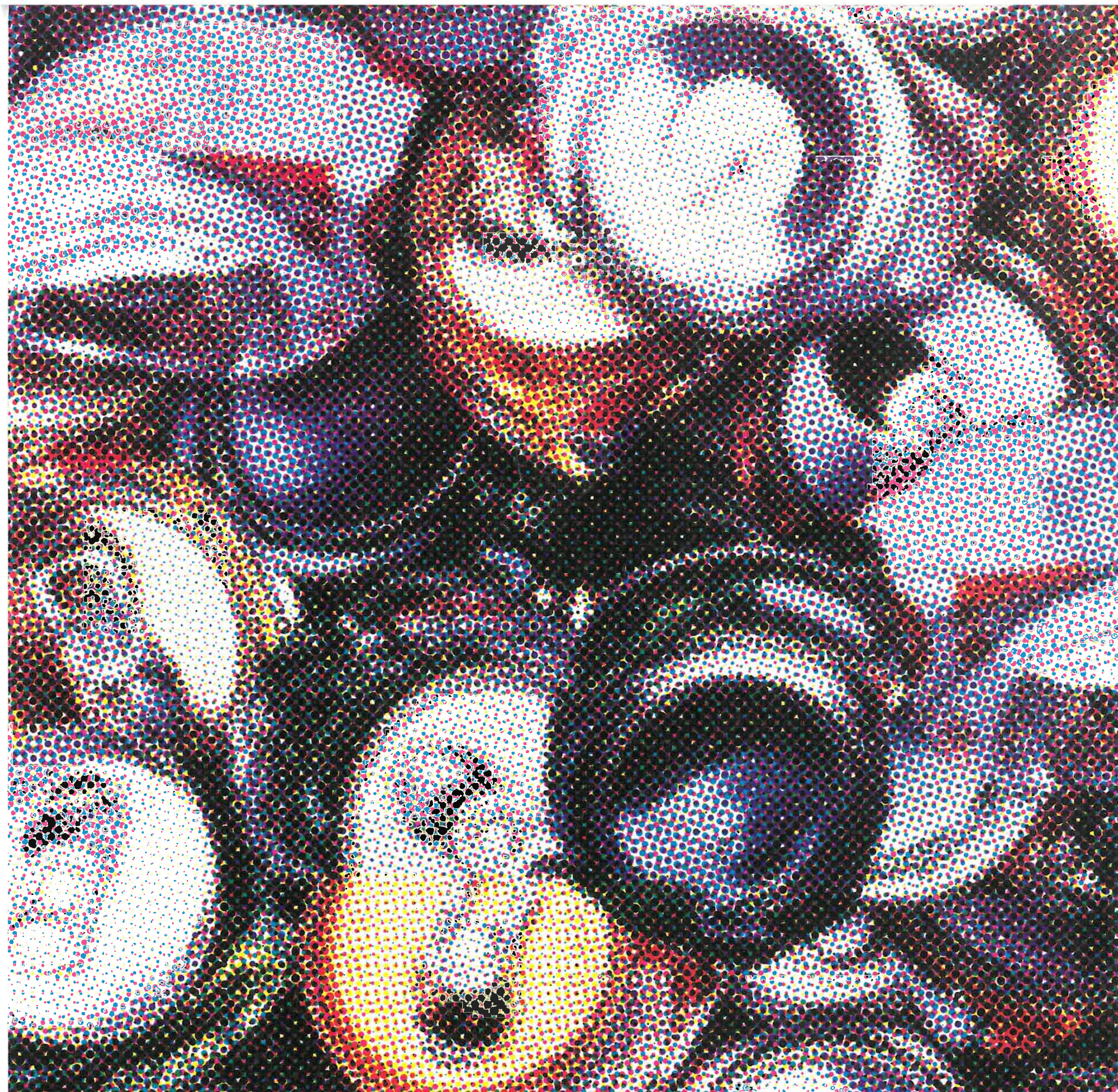
## 8. HOEVEEL MAG IK DRINKEN ALS IK WIL RIJDEN?

Wettelijk ben je strafbaar vanaf 0,5 promille in het bloed. Dat komt overeen met ongeveer 2 glazen alcohol. De combinatie alcohol-werk-verkeer verdient echter extra aandacht. Want niet alleen de hoeveelheid alcohol in je bloed telt. Vaak ben je door het werk ook gespannen, of moe (zeker als je voor je beroep vele uren achter het stuur doorbrengt), en dat versterkt het effect van de alcohol. Meestal zonder dat je er erg in hebt ...

## 9. HEBBEN EEN PAAR PINTJES AL INVLOED OP MIJN RIJGEDRAG?

Ja. Zelfs bij een alcoholpromille van 0,5 kun je een rood licht al minder goed zien, omdat je blik vernauwt tot een tunnel. Je ziet minder, je schat afstanden verkeerd in, je let minder op, je reageert later, je denkt dat je meer kunt dan normaal. Bij 0,8 promille is de kans op een ongeval al 2 keer zo groot; bij 1,3 promille 9 keer en bij 1,8 promille 17 keer!

## 10. WAT IS DE PRIJS VAN ALCOHOL

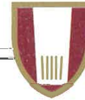







# 11 IS ER EEN GROOT VERSCHIL TUSSEN WEINIG OF VEEL DRINKEN?


HOU HET EENS BIJ
Hou eens een week bij hoeveel je zoal in werksituaties drinkt.






12

# HOEVEEL MAG EEN GEZONDE MENS DRINKEN?

Maat houden is de regel. Er bestaat wel een regel van drie die, heel algemeen, veilige drinkgrenzen aangeeft:

- Drink gemiddeld niet meer dan 3 (mannen) of 2 (vrouwen) glazen alcohol per dag.
- Drink maximaal 5 (mannen) of 3 (vrouwen) glazen per keer.
- Drink ten minste 2 dagen per week geen alcohol.

1 glas bier = 1 glas wijn = 1 glas sterkedrank = ±10 gram pure alcohol (bij standaard-horecaglazen)*




# DE CIJFERS

HET AANTAL PROBLEEMDRINKERS ONDER DE BEROEPSBEVOLKING WORDT GESCHAT OP 5 TOT 10%

WERKNEMERS MET EEN ALCOHOLPROBLEEM PRESTEREN MAAR 75% VAN HUN SALARIS

10 à 30% VAN DE ERNSTIGE BEDRIJFSONGEVALLEN HEBBEN TE MAKEN MET ALCOHOL

60% VAN DE BEDRIJFSPROBLEMEN DIE VOORTKOMEN UIT ALCOHOLGEBRUIK WORDEN NIET VEROORZAAKT DOOR ZWARE DRINKERS MAAR JUIST DOOR DEGENEN DIE OCCASIONEEL TE VEEL DRINKEN …

2,2 MILJARD

RS

à 30%
DE ERNSTIGE
IJFSONGEVALLEN
EN TE MAKEN MET
COHOL

T
OR
E
S
OR
E

OCCASIONEEL
TEVEEL
DRINKEN
...

ARD



# FEITEN EN FABELS

## ALCOHOL HELPT TEGEN STRESS

Fout. Alcohol verdooft alleen tijdelijk, maar neemt de oorzaken van stress niet weg. En bij regelmatig gebruik heb je steeds meer alcohol nodig. Wat dan weer de stress verhoogt.



## *Alcohol warmt je op*

Dat lijkt misschien zo. Mensen drinken alcohol om warm te worden, maar het effect is net omgekeerd.

**Alcohol is een goede slaapmuts.**

Fout. Alcohol kan helpen om in te slapen, maar veroorzaakt ook doorslaapstoornissen: je slaap is minder diep, je wordt vlugger wakker.

**Van koffie word je nuchter.**

Fout. De lever heeft anderhalf uur nodig om 1 glas alcohol af te breken. En koffie verandert daar niets aan. Ook andere lapmiddeltjes zoals haring eten, een luchtje scheppen, een rondje lopen - het helpt niets.

**Wijn na bier is plezier, bier na wijn is venijn.**

Fout. Het mengen van



# DRINKTEST

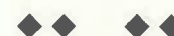
## HOE BELANGRIJK IS ALCOHOL VOOR JOU?

| | |
|---|---|
| Ja / Nee | Een werkplaats zonder alcohol lijkt je geen prettig idee. |
| Ja / Nee | Je kunt geen plezier maken zonder alcohol. |
| Ja / Nee | Je hebt al eens auto gereden na meer dan 2 alcoholconsumpties. |
| Ja / Nee | Je bestelt alvast bij voordat je vorige consumptie op is. |
| Ja / Nee | Je hebt altijd een glas in je hand. |
| Ja / Nee | Je kan je minder ontspannen als je niet drinkt. |
| Ja / Nee | Je bestelt altijd een alcoholische consumptie, ook 's ochtends en 's middags. |
| Ja / Nee | Je drinkt door, ook al had je voordien andere voornemens. |

*Als je op één van de bovenstaande vragen met ja hebt geantwoord, is het zinvol eens stil te staan bij je drinkgedrag.*

◆◆ ◆◆

## MEER WETEN OVER JE DRANKGEBRUIK?



MEER INFORMATIE